

PROGRAMME D' ECHAUFFEMENT

1/4 de Finale Nord – Ouest National 2

17 et 18 Avril 2010 à Fontenay le Conte

DIMANCHE 18 Avril 2010

8h20 à 8h25 - 4 Masculins Seniors
8h25 à 8h30 - 5 Premières Seniors
8h30 à 8h35 - 6 Minimes
8h35 à 8h40 - 5 Dernières Seniors

10h10 à 10h15 - 6 Premiers duos Juniors
10h15 à 10h20 - Le duo Benjamin et les 5 Premiers duos Cadets
10h20 à 10h25 - Les 2 duos Juniors restants et les 4 derniers duos Cadets
10h25 à 10h30 - Les 5 duos Seniors

PAUSE REPAS

12h50 à 13h00 - Les 3 premières Equipes Minimes
13h00 à 13h10 - Les 3 premières Equipes Juniors
13h10 à 13h20 - Les 4 dernières Equipes Minimes
13h20 à 13h30 - Les 3 dernières Equipes Juniors

14h50 à 14h55 - Les 3 Equipes Benjamines
14h55 à 15h00 - Les 3 premières Equipes Cadettes
15h00 à 15h05 - Les 2 Equipes Cadettes restantes
15h05 à 15h10 - Les 3 Equipes Seniors
15h10 à 15h15 - L'équipe 12 Junior